

# Febrero sin gluten

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
3		4		5		6		7	
Ensalada con zanahoria y manzana Guiso de legumbres con verduras y patatas Huevos rellenos Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 815 prot 16% gluc 58% lip 25%	Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones sin gluten con verduras y tomate Merluza al horno sobre cama de patata panaderas Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Alubias con arroz Tortilla de patatas Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 840 prot 12 gluc 58% lip 32%	Ensalada de tomate y maíz Crema de calabacín con picatostes sin gluten Hamburguesa con queso Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	Ensalada con tomate y zanahoria Arroz a la cubana Salchichas mixtas al horno Pan sin gluten Yogur Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%	10	11	12	13	14
Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones sin gluten con verduras y tomate Merluza al horno Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Pollo al horno con patatas Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%	Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verduras Lomo adobado con brocoli aliñado Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz caldoso de pollo y verduras Tilapia en salsa verde Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Guiso de legumbres con verduras y patatas Tortilla francesa con calabacín asado Pan sin gluten Yogur Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%	17	18	19	20	21
Ensalada con zanahoria y manzana Paella valenciana Entremeses Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%	Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de garbanzos con huevo y patatas Tilapia al horno Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%	Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo jardinera con patatas dado Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%	Ensalada de lechuga, tomate y Espirales sin gluten carbonara Merluza a la siciliana Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de pollo Filetes de pollo asado con verduras Pan sin gluten Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	24	25	26	27	28
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanese Merluza al horno con verduritas juliana al horno Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos sin gluten Cocido Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%	Ensalada de lechuga y maíz Espirales sin gluten con atún Tortilla francesa con calabacín asado Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Guiso de legumbres con verduras con arroz Filete de merluza al horno Pan sin gluten Fruta de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Crema de patata y zanahoria Pollo a la cazadora Pan sin gluten Yogur Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%					

# Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Cena:</b> Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	<b>Cena:</b> Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
<b>Cena:</b> Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
<b>Cena:</b> Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	<b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	<b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
<b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur	<b>Cena:</b> Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta	<b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur

## TU PLATO SALUDABLE

Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



**¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!**



**AM 9**



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.